



PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2023/2024
MATERIA: **DISCIPLINE SPORTIVE**

Classe: **3BSP Liceo Scientifico Sportivo**
Docente: Prof.ssa **Cristina Dovichi**

OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

Miglioramento delle funzioni, a seconda delle esigenze: Cardio-Respiratoria; Potenziamento delle capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità); Mobilità articolare; Attività (di tipo aerobico-anaerobiche alternate)

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E CONSOLIDAMENTO DELLA COORDINAZIONE GENERALE

Potenziamento degli Schemi Motori di Base e delle Capacità Coordinative, Generali e Speciali, attraverso esercitazioni specifiche, di riscaldamento e giochi nelle varie modalità ed esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi (esempio salto della corda)

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIETÀ E DEL SENSO CIVICO

Conquista di un certo grado di socializzazione e collaborazione; educare al gusto dell'apprendimento stimolando l'interesse degli alunni e la partecipazione sempre più attiva e responsabile; imparare una consuetudine alla lealtà attraverso il rispetto delle regole Fair Play; autodisciplina e autogestione del gruppo, rispetto degli altri e dell'ambiente in cui si opera, capacità comunicative

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Sport Individuali:

- Atletica: propedeutica alla corsa, velocità, approccio agli ostacoli, getto del peso
- Tennis Tavolo: fondamentali
- Biathlon: Aspetti teorici e pratici (modulo esterno)
- Nuoto e salvamento: stile libero, dorso, rana, delfino, ingresso in acqua, avvicinamento al pericolante, tecniche di recupero e trasporto basilari.

Sport di Squadra:

- Calcio a 5
- Pallamano

Sport integrato:

- Sitting Volley

Altri sport di continuazione

- Pallavolo, Basket, dodgeball, uni-hockey, badminton

Dynamo Camp: Modulo Esterno Didattico di Inclusività

TESTI E DISPENSE UTILIZZATE

- Dispense e Appunti forniti del Professore
- Libro: *“Educare al Movimento, allenamento, salute e benessere”* scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado”, autori G.Fiorini, S.Coretti, S.Bocchi, N.Lovecchio; Mariotti Scuola
- Video selezionati dal Professore su YouTube, in particolare il canale di Scienze Motorie per la Scuola di Fausto Cino

PIATTAFORMA DIDATTICA UTILIZZATA GOOGLE WORKSPACE

- Classroom
- Drive
- Fogli, presentazioni, google moduli, documenti
- YouTube

Lucca, 31/05/24

Prof.ssa Dovichi Cristina